

Do boljšega spanca...

v 5 preprostih korakih

START!

PRED SPANJEM NE POZABITE!

Eno uro pred spanjem:

- zmanjšajte jakost svetlobe
- izklopite televizor
- izklopite internet

1

SPANJE JE POMEMBNO!

Spanje vpliva na številne procese v organizmu. Privoščite umu in telesu potreben počitek in regeneracijo, da boste čez dan lažje kos vsem aktivnostim.

ZZZZzz...

Ali ste vedeli, da v povprečju spimo kar tretjino življenja?

2

SPALNA RUTINA JE DRAGOCENA

Navadite se na to, da v posteljo vedno odhajate ob isti uri. Enako velja za uro, ko vstanete.

3

IZOGIBAJTE SE NAPADOM LAKOTE!

Po 20. uri ni dobro večerjati. Če vas popade lakota, pojejte nekaj mandljev, banano ali avokado. Pijte vodo ali zeliščni čaj. Sladkim prigrizkom, sladkanim pijačam in kofeinu pa se raje izognite.

KOLIKO SPANCA POTREBUJEMO?

Tu ni preprostega odgovora. Nekateri potrebujejo le pet ur, spet drugi pa spijo tudi po deset ur. Če ste zjutraj naspani in sveži, zagotovo spite dovolj dolgo.

4

UMIRITE SE – SPROSTITEV KORISTI

Pred odhodom v posteljo si vzemite čas za sprostitve. Kaj pravite na sprehod in branje prijetne knjige z dvignjenimi nogami?

SPI, DETE, SPI

Pri dojenčkih in otrocih je spalna rutina nekaj običajnega, vendar je enako pomembna tudi pri odraslih. V tej luči bi bilo koristno vzgojiti tudi sebe.

5

SPALNICA NAJ BO ČIST PROSTOR

- Spalni prostor naj bo dobro prezračen in prijetne temperature.
- Umaknite iz spalnice vse električne naprave (tablice, mobilne telefone, televizor ...).
- Spalnica je prostor, namenjen zgolj spanju. Ne delajte v njej.

SLADKE SANJE!

V sanjah je vse mogoče. A ni to čudovito?

SI ŽELITE ŠE VEČ NASVETOV ZA DOBER SPANEC?

Poiščite jih na www.avogel.si/spanje/, kjer vas čaka obilica koristnih napotkov za boljši spanec. S preprostim testom lahko ugotovite, kako kakovosten je vaš spanec in preberete nasvete, kako odpraviti težave z nespečnostjo in motnjami spanja.



NARAVNA POMOČ ZA BOLJŠI SPANEC

A.Vogel Dormeasan:

- pripomore k hitrejšemu uspavanju in trdnejšemu spancu
- je naravna pomoč pri nespečnosti, napetosti in nemiru
- brez aditivov
- 100% naravno zdravilo